

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 02.09.2024 – 06.09.2024 unter der Seminarnummer 828024 das Seminar „Die Fünf Elemente – natürliche Ressourcen gegen Stress“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348)
- **Saarland**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B22-114717-55 vom 18.02.2022 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2024)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-24-1245 vom 22.04.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 01.09.2026).
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Die Fünf Elemente – natürliche Ressourcen gegen Stress  
Dozentin: Renate Köchling-Dietrich  
Termin: 02.09.2024 – 06.09.2024  
Ort: Einbeck

### Montag

13.30 Uhr - 15.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Vorstellung  
Einführung in das Seminar  
Ki-Konzept erleben in Theorie und Praxis

15.30 Uhr - 18.00 Uhr Einstieg in die Elemente-/Wandlungsphasenlehre  
Wandlungsphasenzuordnung und Selbsteinschätzung  
Die Wandlungsphase Holz  
Zusammenhang zwischen Haltung und Gefühlen, Körper, Geist und Seele

20.00 Uhr - 21.30 Uhr Wut und Kontrolle vs. Weitblick und Beweglichkeit:  
Übungen zur Aktivierung des Parasympathikus / zur Entspannung und Wiederherstellung der Beweglichkeit; konkrete Handlungsziele und deren Umsetzung formulieren, mögliche Veränderungen im Alltag erarbeiten

### Dienstag

09.00 Uhr - 12.00 Uhr Die Wandlungsphase Feuer  
Burnout und Erschöpfung vs. bewusstes und freudvolles Leben

14.30 Uhr - 18.00 Uhr Die Wandlungsphase Erde  
Sorgen und Haltlosigkeit vs. Erden und Zentrieren  
Angemessene Reaktionen auf unterschiedlichen Situationen und Menschen – Transfer zu konkreten Nutzungsmöglichkeiten des Wissens im Alltag

### Mittwoch

09.00 Uhr - 12.00 Uhr Vertiefung Erden und Zentrieren / Wandlungsphase Erde  
*Hara* – die stabile Mitte gegen Stress

14.30 Uhr - 18.00 Uhr Die Wandlungsphase Metall  
Respektlosigkeit und Überforderung vs. Durchatmen und Loslassen

20.00 Uhr - 21.30 Uhr Stressbewältigung mittels Nein-Sagen und Stopp-Signalen (fakultativ)

### Donnerstag

09.00 Uhr - 12.00 Uhr Die Wandlungsphase Wasser  
Ständiger Druck und Ohnmachtsgefühle vs. Entspannung und Regeneration

14.30 Uhr - 18.00 Uhr Die besonderen Aspekte der Wandlungsphase Wasser: Urvertrauen und Lebensaufgabe  
Die Wandlungsphasen als Ki-Ausdruck im ewigen Kreislauf  
Individuelle Möglichkeiten zur Integration in den Alltag  
Weitergabe von Theorie und Übungen im unterschiedlichen beruflichen Kontext

### Freitag

07.30 Uhr - 13.30 Uhr Wandlungsphasen im Fluss erleben  
Zusammenschau der Ressourcen  
Personalisierte Anwendung und grundlegende Anwendungsmöglichkeiten des Erlernten, vertiefender Transfer in den beruflichen Kontext  
Zusammenfassung und Abschlussbesprechung

*Änderungen vorbehalten*

### Seminarziele:

- Sie (insbesondere Sie als Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, beratenden, pädagogischen, sozialen, therapeutischen und medizinischen Berufen) kennen und verstehen die Seminarinhalte, können sie kritisch hinterfragen und in einem neuen Kontext einsetzen.
- Sie übertragen die Inhalte in konkrete Alltags- und Arbeitssituationen und wenden Ihr erweitertes Handlungs- und Verhaltensspektrum selbstständig an.
- Sie haben Wandlungsphasen-Wissen und –Verständnis zur Weiterführung und Weitergabe an Dritte eingeübt.
- **Im Einzelnen:** nehmen Sie Ihre persönlichen Stärken und die Besonderheiten verschiedener Charaktere auf der Grundlage der Fünf Wandlungsphasen wahr und lernen, situationsgerecht zu agieren, verstehen Sie eigenes und fremdes Verhalten im Sinne der Wandlungsphasen und probieren Neues aus, Sie erkennen, stärken und entwickeln die vorhandenen Ressourcen, z. B. Zufriedenheit, Selbstbewusstsein und Ihre Selbstwirksamkeit, aber auch Gelassenheit, Großzügigkeit, Nein-Sagen, Leichtigkeit u. a., verbessern Sie Ihre Wahrnehmung und das Körpererleben, um Präsenz und Selbstsicherheit auszustrahlen, erleben Sie die jahreszeitlichen Gegebenheiten als spezifischen Anreiz für Ihren eigenen Ki-Fluss, um ggf. Rituale und jahreszeitliche Feste in Ihr Leben zu integrieren, erwerben Sie Wissen und Fertigkeiten, die gesundheitsförderndes Verhalten im Alltag erleichtern und sogar automatisieren, erhalten Sie Einblick in die ostasiatische Medizin und Philosophie, speziell in die japanische Medizin

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, beratenden, pädagogischen, sozialen, therapeutischen und medizinischen Berufen
- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.